

De afvalbakgedachte

'Waarom gaan we niet gewoon genieten?'

En daar zit je dan bij de versierde boom. De koelkasten zitten vol en de kelders puilen uit. Want alles wat je zelf niet hamsterde voor de feestdagen heb je wel in een kerstpakket van je werkgever of zakenrelatie gekregen. En juist in deze tijd van het jaar hoor je weer de balans op te maken. In alle overvloed mag je bedenken hoe je het volgend jaar beter wil doen. In 2008 ga je minder voor de tv hangen of niet meer dan één glas wijn per dag drinken. En je partner gaat vast weer een poging doen om van de sigaretten af te komen. De meeste mensen nemen zich voor om in januari nou eens écht die overtollige kilo's kwijt te raken. En dat is meteen een goed excuus om al het lekkers vóór 1 januari weg te werken. Want weggooien is zonde. Veel mensen hebben zóveel in huis dat ze bijna een voedselbank kunnen beginnen. Maar in plaats van eten weggeven worden ze zelf een afvalbak. Alles wordt er in gekieperd met de gedachte dat het maar beter op kan zijn. In januari begin je dan weer met een schone lei en staat al het lekkers weer op de lijst met verboden waar. Helaas ben je door die afvalbakgedachte een paar kilo zwaarder dan voor de feestdagen.

Vindt u die gedachte niet beklemmend? Dat er in januari weer een hele hoop moet en weinig mag? En stranden uw goede voornemens ook halverwege de eerste maand van het nieuwe jaar omdat u vergeten was dat er drie nieuwjaarborels in die verder lege agenda staan en dat de sportschool tot eind maart geen nieuwe leden accepteert?

Chocola, sigaretten en al het andere wat per 1 januari niet meer mag, zijn net roze olifanten. Als je niet aan roze olifanten mag denken dan denk je júist aan roze olifanten. De hele dag door. En als chocola niet mag, krijg je er juist zin in. Waarom doen we het deze feestdagen niet anders?

Zonder schuldgevoel genieten van wat we hebben. Zonder ons voor te nemen om dat straks te látén. We nemen ons voor om dingen te dóén. Bijvoorbeeld meer rode kool met appeltjes eten omdat paarse groente gezond is en te weinig wordt gegeten. Vaker een champignonnetje meebakken omdat paddenstoelen heel veel goede stoffen bevatten. Wat vaker een smoothie van fruit met yoghurt drinken omdat blijkt dat mensen die dagelijks twee à drie porties melkproducten nuttigen, slanker zijn dan mensen die dat niet doen. Regelmatig een nieuw recept proberen. Of wat vaker een dubbele hoeveelheid koken zodat je wat in de diepvries hebt als je geen zin hebt om te koken. Gewoon een hele punt taart pakken in plaats van een miezerig stukje om later in de keuken de halve taart naar binnen te werken. Zes keer per dag een klein beetje eten zodat je nooit meer overvallen wordt door berenhonger met alleen een volle koektrommel in de buurt.

Je voornemen om iets extra's te doen is veel gemakkelijker dan een slechte gewoonte te laten. En mocht u toch wat kilo's kwijt willen of willen stoppen met roken? Neem je dan in ieder geval voor dat je het niet halfbakken probeert maar er 100 procent voor gaat!